



L'AREQ vient en aide aux personnes sinistrées

L'AREQ a contribué à soutenir les personnes sinistrées du Richelieu, soit par une aide, soit par une implication bénévole de ses membres.

(textes et photo, pages 5 et 12)



Aussi à l'intérieur...

Le mot de la nouvelle présidente régionale (page 4)

Le comité consultatif sur l'indexation des régimes de retraite (page 6)

Les modifications aux assurances (page 7)



LE TRAIT D'UNION

Le *TRAIT D'UNION* est publié trois fois par année et distribué gratuitement aux membres de l'AREQ. (région 09, secteur G, Haut-Richelieu)

Pour nous rejoindre

téléphone : (450) 346-2512
courriels : ylandry@ylandry.com
landry.yves@gmail.com

Éditeur

AREQ, région 09,
secteur G, (Haut-Richelieu)

Responsable, mise en page,
maquette et infographie
Yves Landry

Coordonnatrice à la rédaction
Luce Reid

Révision - correction
Thérèse Ladouceur
Irène Leblanc

Impression
Gracieuseté du
Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu (SEHR)

Expédition
L'équipe de Suzane Faucher

Collaboration à la rédaction
Raymond Forget
Christiane Potvin-Lapalme
Joseph Lanoue
Jacques Meunier
Louise Barbeau
Robert Godin
Thérèse Duhamel
Pierrette Cloutier
Michel Cartier
Yvette Brodeur
Marcelle Imbeau
Huguette Massé

Photographe
Jean-Marc Martel

SOMMAIRE

CHRONIQUES

Le billet de Raymond (3), Le mot de la présidente régionale (4)
Les potins de Luce (5), Avec les mots du coeur (7)
Bien dire, bien écrire (8), Condition des hommes (9)
Environnement (10), Condition féminine (11),
Nécrologie (14),

TEXTES DIVERS

Régimes de retraite, comité consultatif (6)
Modifications aux assurances (7)
Aide aux sinistrés (12), Conseil sectoriel (12)
Plan d'action et de cohésion (13), Conseil régional (13)
Colloque : Vivre et mourir dans la dignité (16)

ACTIVITÉS

25e de la Montérégie (6), Tournoi de golf (8)
Les voyages de l'AREQ (13),
Dons de la Fondation Laure-Gaudreault (13),
À votre agenda (15)

COMITÉ DIRECTEUR

Raymond Forget, président
(450) 347-0588, raymondforget@videotron.ca
Michel Cartier, 1er vice-président
(450) 348-5802,
Marcelle Imbeau, 2e vice-présidente
(450) 348-5801, mimbeau@hotmail.com
Jacques Meunier, trésorier
(450) 347-5829, meunierj@hotmail.com
Irène Leblanc, secrétaire
(450) 348-6578, irleblanc@videotron.ca
Françoise Boucher-Gervais, 1ère conseillère
(450) 347-0298, georges021@sympatico.ca
Louise Barbeau, 2e conseillère
(450) 348-8640 barbeau.louise@videotron.ca
Claudette Toutant, conseillère
(450) 348-5661 claudettetoutant@live.ca



CONGRÈS DE L'AREQ

Dans le cadre du congrès triennal de l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), qui avait lieu à Québec du 31 mai au 2 juin, quelque 650 personnes déléguées provenant de toutes les régions ont élu un nouveau président, M. Pierre-Paul Côté. Résident de la Montérégie, M. Côté était trésorier de l'Association depuis 2005.

« Je remercie les membres de l'AREQ de me faire confiance en m'élisant au poste de président.

Il s'agit d'un très grand honneur pour moi de représenter nos 54 000 membres pour les trois prochaines années et, du même coup, de porter la voix des personnes âgées », a souligné M. Côté.

Un message vidéo du nouveau président de l'AREQ est disponible au www.araq.qc.net.

ORIENTATIONS 2011-2014

Au cours de ce 44e congrès, les personnes déléguées ont adopté une série d'orientations pour le prochain triennat (2011-2014). Ces grandes priorités jetteront les bases des actions et des revendications de l'AREQ, notamment concernant :

- la pleine indexation des régimes de retraite ;
- la défense des services publics de santé adéquats, accessibles, universels et gratuits ;
- l'adaptation des milieux de vie ;
- la prévention des abus et de la maltraitance ;
- les soins de fin de vie (soins palliatifs, euthanasie et suicide assisté) ;
- la lutte aux mythes et préjugés envers les personnes âgées.

« Un important travail nous attend au cours des prochains mois pour traduire ces priorités en actions et en revendications. Ce travail est à la hauteur de nos ambitions, soient de prendre une part active aux grands débats sociaux, de contribuer à changer



Groupe des délégués au Congrès 2011

(arrière) Michel Cartier, Jacques Meunier, Irène Leblanc, Raymond Forget et Jean-Marc Martel, (avant) Yvette Lefebvre, Françoise Boucher-Gervais, Huguette Massé, Louise Barbeau et Marcelle Imbeau

certaines perceptions envers les personnes âgées et bien sûr, d'en améliorer le sort », a souligné le président de l'AREQ.

NOUVEAU CONSEIL EXÉCUTIF

Par ailleurs, les personnes déléguées ont élu un nouveau conseil exécutif national :

M. Pierre-Paul Côté, président,
Mme Louise Charlebois, 1re vice-présidente,
M. Michel A.-Gagnon, 2e vice-président,
Mme Nicole Patry-Lisée, trésorière et
Mme Suzane Faucher, secrétaire.

Les cinq membres de l'exécutif national s'ajouteront aux dix personnes présidentes de régions (dont une majorité sont des personnes nouvellement élues) pour former le conseil d'administration de l'AREQ.

Comme vous le constatez, la Montérégie et le Haut-Richelieu sont à l'honneur.

En effet, le Haut-Richelieu est fier de compter parmi ses membres deux personnes élues au Conseil exécutif national.

Félicitations à Suzane et à Michel pour leur engagement, leur détermination et leur implication au sein de la grande et belle association!

Deux autres secteurs de la Montérégie peuvent aussi se réjouir de récentes nominations.

Le secteur Vieux-Longueuil s'enorgueillit du nouveau président de l'AREQ national.

Félicitations à Pierre-Paul pour sa persévérance et sa force de caractère ! Il ne fait aucun doute que sa voix sera entendue aux quatre coins de la province.

Le secteur Des Prairies-Brossard n'est pas en reste. Il compte en effet la nouvelle présidente de la Montérégie, Christiane Potvin-Lapalme.

Félicitations à Christiane pour son travail inlassable, sa disponibilité légendaire et son franc-parler apprécié de tous!

Au terme du Congrès, un hommage a été rendu à la présidente sortante de l'AREQ, Mariette Gélinas.

« Ce fut un honneur pour moi de présider l'AREQ au cours des huit dernières années et d'avoir porté la voix de nos 54 000 membres sur toutes les tribunes.

Je suis très fière de constater, dans la composition

à suivre, page 4



Je me suis présentée à la présidence régionale car je veux poursuivre l'oeuvre de mon prédécesseur, M. Michel-A. Gagnon.

De 2008 à 2011, je fus présidente du secteur Des Prairies - Brossard et durant ces 3 années, j'ai siégé au Conseil régional à titre de 1ère vice-présidente. À l'AREQ, il y a plusieurs dossiers qu'il faut continuer à défendre : l'indexation, les soins de santé, le partenariat public - privé, la qualité de vie des personnes âgées dans les centres d'hébergement, la protection de l'environnement. Ce travail de représentativité m'a toujours interpellée. Nous avons des droits et nous devons les faire respecter.

Je crois fermement à cette maxime. Si personne ne s'occupe de nos droits, qui s'en occupera ???

Il faut être présent sur les différents terrains de jeu. Le mandat de la présidence régionale est certes de bien vous représenter au niveau national, mais ma première préoccupation

sera de maintenir des liens très étroits entre nous toutes et tous de la Montérégie afin de s'épauler, de former une équipe qui travaillera de concert pour vous offrir des services et des activités qui répondront à vos besoins et à vos goûts et des occasions de mobilisation pour la défense de nos droits. Je serai toujours disponible pour vous et vous pourrez compter sur moi.

Vous pouvez être certaines et certains que je ne ménagerai ni mon temps, ni mes énergies.

L'AREQ est très importante pour moi ; c'est la continuité de mon implication syndicale.

En étant solidaires les uns des autres, nous pourrons mieux avancer.

Je remercie Michel pour son excellent travail à la présidence régionale durant ses 2 mandats.

Je sais que j'ai de grands souliers à chausser mais les défis ne me font pas peur.

Merci, Bonne année aréquienne,

Christiane Potvin-Lapalme

LE BILLET DE RAYMOND, suite de la page 3...



du nouveau conseil d'administration, la capacité de notre association à la fois de bénéficier de l'expérience de personnes en place et d'accueillir de nouvelles personnes de divers horizons », a ajouté Mme Gélinas.

BOURSES DE L'AREQ

Enfin, ce congrès, qui lançait officiellement l'année du 50e anniversaire de la fondation de l'Association, a été l'occasion d'annoncer la création d'un programme de bourses d'études.

Ce programme, qui sera lancé à l'automne, s'adressera aux membres de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants âgés d'au moins 12 ans. Les bourses seront offertes en rotation dans les régions.

CONSEIL SECTORIEL

Le comité directeur porte désormais le nom de conseil sectoriel, car il est formé de personnes élues. En effet, cette appellation est dans la suite logique du conseil national et du conseil régional.

C'est avec plaisir que nous accueillons Madame Claudette Toutant, une jeune retraitée de la cuvée 2010, au sein du conseil sectoriel. Son aide sera fort appréciée. La relève tant attendue arrive enfin.

En prenant connaissance de nos petites archives, vous serez à même de constater les nombreuses activités qu'on vous offre pour l'année 2011-2012. Au plaisir de vous y rencontrer,

Raymond Forget, président



Lise Bergeron est venue le **Jour de la femme** nous parler d'une vie de femme bien remplie : de sa vie. Elle est ici photographiée avec Raymond Forget et Louise Barbeau, l'organisatrice de ce déjeuner.



Un déjeuner où Éric Laroche nous parle de **notre environnement**, ses forces, ses faiblesses ! Il est ici photographié avec Raymond Forget et Jacques Meunier, l'organisateur de ce déjeuner. Ses propos nous touchaient davantage étant donné la situation d'inondation de la région.

Saviez-vous qu'il est possible de faire paraître un article dans la revue de l'AREQ nationale **QUOI DE NEUF ?** Si vous en avez l'intention, vous communiquez avec moi, et je vous donne les coordonnées.

L'AREQ a remis trois **dons de 500\$** :

- à Thérèse Dussault et Gisèle Couture Lachance pour la Société canadienne du Cancer en lien avec le Relais pour la Vie,
- à Monique Carrier pour le Service de Préparation à la Vie,
- au comité Chômage de Saint-Jean-sur-Richelieu,



À l'occasion du départ de **Pierrette Cloutier** du conseil sectoriel, Louise Barbeau lui a fait un hommage. Nous les voyons en compagnie de Raymond Forget et de Irène Leblanc pour la remise d'un cadeau monétaire selon la politique de reconnaissance pour les personnes élues. Et, comme l'argent n'a pas d'odeur, on a ajouté un bouquet de fleurs...

Beaucoup de personnes de l'AREQ ont répondu favorablement à l'appel de bénévolat pour la Croix Rouge. Merci à toutes ces personnes ! Ne contrôlant pas la nature, la **Croix-Rouge** n'a pas eu à faire appel à nos services, mais elle était confiante, car elle nous savait prêts à prendre la relève.

Au moment de mettre sous presse, on nous apprenait d'**autres dons de l'AREQ** à la Croix Rouge pour les sinistrés du Richelieu : don de 1000\$ de l'AREQ nationale et don de 1000\$ du secteur Des Prairies – Brossard.



Cette année marque le 25^e anniversaire de fondation de l'AREQ Montérégie.

Cette association des personnes retraitées de l'enseignement portait à l'origine le nom de Richelieu-Yamaska pour devenir après quelques années, l'AREQ Montérégie qui regroupe maintenant 11 secteurs.

Pour l'occasion, le comité organisateur a voulu souligner ces 25 années par différentes activités qui ont suivi l'assemblée générale du 18 mai.

Un cahier-souvenir a été remis aux membres présents. De plus, une représentation visuelle du 25^e Montérégie de l'AREQ a été réalisée

par Monique Carrier, membre de l'AREQ Haut-Richelieu. Quelques DVD seront remis à chaque secteur.

De plus, comme c'est la fin des 2 mandats de 3 ans du président régional, *Michel A. Gagnon*, a été fêté en présence de ses amis et amis, des membres des 11 secteurs de la Montérégie et des représentants de l'AREQ nationale.

Le comité organisateur
par *Raymond Forget*



Création d'un comité consultatif sur l'indexation des régimes de retraite

La création de ce comité a été annoncée au début de juin par la présidente du Conseil du trésor, Michelle Courchesne, et son collègue ministre délégué aux Finances, Alain Paquet.

La première vice-présidente de l'AREQ, Louise Charlebois, siègera à ce comité en compagnie de représentantes et représentants d'autres associations de personnes retraitées ainsi que des syndicats et des cadres. Des représentants du Conseil du trésor et du gestionnaire des régimes, la CARRA, participeront également aux travaux du comité.

L'AREQ se réjouit que le comité ait formellement pour mandat de discuter et de proposer des solutions concernant l'indexation des régimes de retraite. «Depuis de nombreuses années, nous réclamons sans relâche une tribune pour échanger de manière constructive et ouverte à propos de la perte croissante du pouvoir d'achat que subissent, année après année, des dizaines de milliers de personnes retraitées de l'État. Il s'agit donc d'un gain pour nous, car nous franchissons un pas de plus vers la mise en œuvre

de solutions durables à cette problématique», a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ a multiplié les actions, au cours des dernières années, afin que le point de vue des personnes retraitées soit entendu. Ainsi, en 2009, elle organisait devant l'Assemblée nationale une importante manifestation à laquelle ont participé plus de 5 000 personnes. Elle a également participé, en 2010, aux audiences de la Commission des finances publiques sur l'indexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic.

Au terme de ses travaux, la Commission des finances publiques, qui regroupe des membres de tous les partis représentés à l'Assemblée nationale, a reconnu la nécessité d'atténuer, sinon d'éliminer, la perte de pouvoir d'achat des retraités découlant de la désindexation des rentes pour les années 1982 à 1999.

Raymond Forget et Robert Godin



*Texte ayant comme thème :
L'ESTIME DE SOI
réalisé lors de la dernière rencontre
de l'atelier de méditation/écriture.*

Spiritualité

Des discours sur la spiritualité envahissent notre monde de toutes parts.

Qu'est-ce que la spiritualité en soi ?

Bonne question. Est-ce l'univers des esprits qui se fait entendre ou quelques bonzes intelligents qui s'expriment sur le sujet ? Que sais-je ? Être spirituel, est-ce s'exprimer en mots savants ? Peut-être pas. C'est plutôt être vivant, trouver le mot juste pour exprimer sa pensée. Une pensée intérieure, une vraie pensée profonde, inspirée du réel désir de s'accomplir, de mouvoir sans contrainte réelle, en laissant sa conscience libre. Se servir d'une spiritualité vraie pour converser avec ses proches, pour se détendre après un travail harassant, pour se revigorer après une épreuve douloureuse, n'est-ce pas l'idéal d'un accomplissement parfait ? Reconnaître sa spiritualité comme un moyen de vivre intensément et joyeusement ces moments de quiétude.

Laisser aller son esprit, laisser vivre son âme, lui faire confiance, alors, une nouvelle sagesse s'installe.

Thérèse Duhamel 8 avril 2011

D'autres ateliers, d'une durée de six (6) rencontres, ouvriront dès le 16 septembre 2011.

Coût : 60\$

Lieu : Bureau du SEHR
670, boulevard du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour information ou pour vous inscrire :

Rachel Laneuville, animatrice Tél : (450) 923-2362



Modification à l'assurance collective

D'importants changements ont été apportés depuis le 31 mars 2011 au régime d'assurance collective ASSUREQ des membres de l'AREQ.

Ces changements touchent la portion «médicaments de base». Les personnes visées, principalement âgées de moins de 65 ans, ont reçu une lettre à cet effet.

À la suite de ces changements, le régime d'assurance collective ASSUREQ couvre désormais exclusivement la portion «garanties complémentaires» et l'assurance-vie SSQ.

En conséquence, des ajustements aux primes sont applicables à compter du 1er juin 2011. Cette réduction est principalement attribuable à l'exclusion des médicaments de base qui représentaient une part importante de la prime.

De plus, l'AREQ discute actuellement avec la SSQ des termes du renouvellement du contrat d'assurance, qui vient à échéance en décembre. Il s'agit d'une démarche habituelle. Si vous avez des suggestions pour bonifier le régime, vous êtes invités à les communiquer à l'AREQ à assurances.araq@csq.qc.net. Les modifications vous seront communiquées à l'automne.

suite à la page 15 →



LOGEMENT, APPARTEMENT, LOGIS, PIÈCES

Bleu marine

Bleu marine ... couleur de la marine ; différente d'un marin bleu.

Logis ... appartement ... logement ... à plusieurs pièces.

Alors, qu'en pensez-vous ? Plusieurs marins portent des habits neufs, bleu marine.

Si vous observez, chaque année ou presque, vous pouvez remarquer la mode printanière qui nous étale une variété de chandails et de manteaux bleu marine.

Les marins sont-ils toujours vêtus en bleu marine ?

Vous qui avez à cœur de vous exprimer clairement avec des mots signifiants, essayez, cette semaine, de jongler et d'appivoiser les mots: bleu marine, appartement, logis, logement.

Ces trois derniers sont différents du mot pièce. Eh bien oui ! les pièces, on les compte dans un logement, dans un logis ou dans un appartement. Regardons cette phrase: dans mon appartement, j'ai cinq pièces: la cuisine, le salon et trois chambres. Évidemment, j'aurais pu dire qu'une des chambres avait les murs bleu marine ; je trouvais cela un peu trop foncé ; donc, j'ai choisi le beige.

J'espère que dans votre pièce, vous lirez ce court texte sans toutefois exprimer une colère «bleu marine». Si vous avez les bleus, enlevez le bleu marine de votre mur ; de grâce, appivoisez votre conjoint (e). À la prochaine !

TOURNOI DE GOLF ANNUEL DE L'AREQ

Le 26 mai, l'AREQ tenait son tournoi de golf annuel au Club de Golf Rougemont.

La formule "Vegas" pour 4 joueurs (on joue la meilleure des 4 balles de l'équipe) était utilisée, permettant à des novices d'exprimer leur talent avec les autres joueurs de l'équipe.

Le comité souhaitait une participation (il y a eu 99 inscrits) axée sur le plaisir et non sur le pointage.

Dame Nature a été partiellement «de notre bord», ce qui a permis à certaines personnes de bien s'amuser et à d'autres d'être mouillées.



Le dernier quatuor a même été témoin de l'exploit de *Louis-Philippe Bolduc*, lequel a réussi un trou d'un coup au 6ème du parcours rouge (sa balle devait avoir une tête chercheuse car elle a frôlé les arbres avant d'atterrir sur le vert et de se loger dans le trou).

Félicitations !

Grâce à la grande générosité de la Caisse d'Économie et de l'AREQ, il y a eu tirage de nombreux prix récompensant golfeurs et participants.

Sept personnes s'étaient jointes au groupe pour le souper.

Merci pour votre participation. À l'an prochain !

Yvette Brodeur/Jacques Meunier, organisateurs.



Jacques Meunier
Yvette Brodeur



Troisième conférence nationale pour vaincre le Cancer

Comment rendre compte de 40 conférences en deux jours sur un sujet aussi vaste ? Devenu aidant, par la force des choses au cours des derniers mois, je suis resté sensible au vécu psychologique, issu de ce combat. J'ai donc fait le choix très personnel de vous raconter ce que j'ai retenu de l'exposé de Clarisse Defer, psychologue en oncologie. Je fais le pari que, tant pour la personne atteinte du cancer que pour le proche aidant, les quelques réflexions qui suivent seront précieuses et bénéfiques pour un nouveau départ dans une nouvelle vie.

IMPORTANT D'ÊTRE ENTOURÉ

Le choc de l'annonce d'un cancer cause un déséquilibre, un malaise, un vertige. Se savoir aimé, écouté, reçu dans sa souffrance brise l'isolement de la détresse.

NORMALISER SANS BANALISER

Une multitude d'émotions envahissent la personne après l'annonce de la maladie. Laisser aller ses émotions, les verbaliser, les voir en face sans les amplifier ni les nier, ni les sous-estimer.

VALORISER SES RESSOURCES, SON POTENTIEL

Chaque personne a une source d'énergies, des aptitudes, des forces qui l'ont créée et qui continuent de la faire naître. C'est avec ses propres ressources que la personne malade peut trouver des solutions. Elle compte sur l'autre pour lui redire et même lui révéler son potentiel existentiel.

RESTER UNE PERSONNE

Il importe de se reconnecter sur la vie plus que sur la maladie. On ne devient pas une maladie. Ne pas laisser la maladie prendre toute la vie de la vie.

RETROUVER UN CONTRÔLE SUR LA VIE

C'est l'occasion de devenir créatif pour être un acteur de sa propre vie plus qu'un patient passif.

Il s'agit de choisir la vie, une vie certes différente, mais combien saine et riche.

APAISER LE STRESS

Le stress affecte le corps, les émotions. Choisir des activités physiques appropriées pour détendre le corps. Marche, yoga, natation sont autant de moyens pour donner au corps une chance de se détendre. Au fond, réinvestir son corps comme moyen de vie.

SE DORLOTER ET SE LAISSER DORLOTER

Se sourire, prendre soin de son corps, porter une attention spéciale à son apparence physique, se regarder dans le miroir avec complaisance. Prendre soin de ses relations avec les autres, s'abandonner aux attentions et aux soins des autres.

RÉFLÉCHIR SUR LE SENS DE LA VIE

L'accident de la maladie invite à une prise de conscience du sens de la vie, de sa vie. Qu'est-ce qui, pour moi, donne sens à ma vie ? Lire, écrire, méditer sont autant de moyens de réorienter ses priorités pour transformer sa vie en espoir, promesse, projets.

Voilà ce que moi, j'ai retenu de cet exposé. Je ne prétends pas être complètement objectif, puisque je suis un proche aidant encore en cheminement face au choc de la maladie de ma douce.

Si ces quelques réflexions, nées de la communication de Clarisse Defer peuvent aider quelqu'un d'autre, j'aurai fait un rapport qui ne sera pas «tablette».



Clarisse Defer

Soleil Michel Cartier



LE PLUS BEL HÉRITAGE

Alors que nous nous préoccupons de laisser à nos héritiers un petit pécule ou à leur transmettre le patrimoine familial, il serait bon de se pencher sur le sens véritable de l'héritage.

Les biens matériels ont bien sûr une valeur mais, admettons-le, une valeur toute relative quand même. D'entrée de jeu, il me semble que nous devrions être soucieux avant tout de laisser à nos enfants une planète en santé. Plusieurs d'entre vous se souviennent de ce temps béni de leur enfance où se baigner dans le Richelieu constituait la principale activité de l'été. Pour les plus jeunes, je suis certaine que vous pouvez trouver dans vos albums de famille les témoins de ces jours heureux et insoucians.

Aujourd'hui, un tel plaisir est impensable. Sans chercher les coupables, il nous faut regarder les solutions qui s'offrent à nous pour protéger la nature. Alors que le développement de notre nord québécois est en plein boum, les compagnies minières nous endorment à coups de promesses de prospérité comme si aller exploiter nos ressources étaient un cadeau qu'elles nous faisaient. Voyons donc ! On va les qualifier de philanthropes avec cela. Avant de défigurer la beauté de nos paysages, il faudrait au moins se rappeler comment ces mêmes compagnies ont fondé et fermé Schefferville, ne soupesant que les profits, sans égard pour les familles arrachées à leur coin de pays et à leur moyen de subsistance. Et on voudrait nous faire croire aujourd'hui que ces mêmes compagnies ont évolué et adopteront une attitude «citoyenne» comme il convient de dire maintenant. Il ne faut surtout pas tomber dans un optimisme béat et s'abandonner à leurs belles paroles.

Certains diront que nous n'avons pas le choix et que nous devons suivre la marche du développement ; pourtant, on peut faire autrement, c'est-à-dire développer dans le respect de la nature et de son rythme. Regardons comment des pays comme la Suède, la Norvège, le Danemark et l'Allemagne ont su faire rimer écologie avec rentabilité. Mais pour cela, il faut changer les mentalités. La région de la belle rivière Romaine qu'on s'appête à harnacher sans égards aux conséquences environnementales

est une réserve éolienne exceptionnelle qui pourrait produire tout autant d'électricité à moindre coût et sans compromettre le fragile équilibre de ce coin de pays encore sauvage. Pensons aussi à l'énergie solaire qui pourrait nous procurer de l'eau chaude moins chère que le prix que nous devons payer pour l'exploitation de la Romaine ; les terres laissées à l'abandon pourraient servir à produire de la biomasse ; on pourrait récupérer les bio-gaz pour leur potentiel énergétique ; on pourrait envisager la géothermie comme façon nouvelle et écologique de chauffer nos maisons. Et on parle de plus en plus de l'or brun - excréments humains et animaux - que la Suède utilise actuellement pour remplacer le pétrole et le mazout ; certaines villes comme Saint-Hyacinthe ont d'ailleurs emboîté le pas avec succès. Nous vivons en pays démocratique ; pourtant nous nous taisons et je crois que les politiciens profitent pleinement de notre désabusement d'électeurs : cela leur laisse tout le champ libre pour gouverner et on sait bien que certains de nos hommes politiques sont les pantins de gros joueurs qui ne pensent qu'à s'en mettre toujours un peu plus sous la dent. Notre terre nous est prêtée ; je suis bien certaine que lorsque vous empruntez un objet à votre voisin, vous vous faites un devoir de le lui remettre en bon état. Pourquoi en serait-il autrement de la terre que nous laisserons à nos enfants.

On assiste, muets, au défrichage sauvage des boisés autour de chez nous pendant que nos édiles pavoisent en nous faisant parvenir de belles publicités dans le style de «Un petit boisé près de chez vous» payées à même nos taxes.

Et on pense qu'on va nous berner avec cela ! Prenons la parole, assumons notre responsabilité de citoyen. Le plus bel héritage à laisser à nos enfants n'est-il pas l'amour et le respect de la nature? Entre vous et moi, y a-t-il musique plus belle que le chant d'un oiseau, tableau plus émouvant que celui d'une neige fraîchement tombée, caresse plus douce que celle d'une brise d'été et parfum plus enivrant que celui des fleurs ? Apprendre à nos enfants à profiter de ces beaux cadeaux gratuits leur assurera, en plus d'un bon équilibre et le sens des vraies valeurs, la foi en l'avenir.

Bon été à tous,

Marcelle Imbeau pour le Comité de l'environnement.



Citoyennes à part entière pour toute la vie

Avez-vous peur de vieillir ?

Dans un monde qui a pour idéal la «beauté juvénile», le refus et la peur de vieillir sont plus marqués chez les femmes que chez leurs compagnons. Malgré l'évolution sociale et le féminisme, la loi de la beauté nous «enseigne» qu'il vaut mieux nous conformer aux modèles omniprésents pour être attirantes et désirables. «Au moment où une femme se perçoit «vieille», ce passage sera souvent la prise de conscience de la disparition du désir dans le regard de gens croisés au hasard des rencontres.» Par contre, nous avons le choix.

D'une part, le choix de nous «atteler à la tâche de rester jeune», puisque cette prise de conscience est souvent un deuil difficile à faire, quand la femme a construit sa personnalité sur l'image de son corps, et que celui-ci perd ses attraits et la trahit. Alors, nous recourons à la cohorte de pilules, séances de pesées, transformations chirurgicales, etc. Vouloir paraître jeune, c'est assurément ne plus l'être. Comme le dit l'adage «devenir vieux et vieille est le seul moyen qu'on a trouvé pour vivre longtemps». D'autre part, le choix de passer de la négation à la l'évolution. Si l'image de soi s'est construite avec la conviction que la personnalité de la personne ne vieillit pas, le passage est d'autant facilité. N'est-ce pas que nous nous sentons toujours jeunes en dedans, même si notre corps en ressent bien l'évidence? Une assurance demeure : le grand âge ou «l'âge grand» peut être une période où malgré le déclin du corps, la personne demeure pleine de vigueur. Quelle occasion unique d'engager un nouveau rapport à notre corps, à notre identité et à notre environnement !

En effet, amorcer un certain détachement face à l'image que nous avons été incitées à construire, c'est choisir d'être au plus près de la vie réelle, de notre vie réelle. Nous sommes toujours vivantes. «Ce corps vieillissant peut encore être source de joie et de plaisir ; c'est lui qui nous fait unique et nous permet la rencontre des autres. Grâce à lui, nous continuons de comprendre et d'habiter le

monde. C'est un allègement salutaire d'échanger la préoccupation de l'image, pour la vérité du ressenti et du contact humain à cette autre étape de la vie. Vieillir, c'est vivre différemment, mais pas moins. La vieillesse bien portante refuse la sclérose, la fermeture, la mise à l'écart sociale». Libérées des contingences reliées à la famille, à la profession et à d'autres obligations, nombre de femmes disent avoir abordé leur vie libre et active après 60 ans.

«Il n'y a pas d'âge limite pour trouver ou retrouver nos vraies raisons de vivre. Celles qui donnent du goût, de l'intérêt à notre existence, celles qui apportent la force d'affronter certaines incapacités ou difficultés. Celles qui sont sources d'une estime de soi enracinée au cœur de nos possibilités créatrices, de notre identité réelle et non en fonction du regard d'autrui. Comment attendre, de la part des autres, considération, respect et affection, si nous n'en avons pas pour nous-mêmes telles que nous sommes ?

Il n'y a pas d'âge limite pour développer les qualités morales qui rendent le vieillissement serein et riche. Riche de toutes ces occasions de fraterniser, de participer, de se développer et d'exister comme sujet agissant sur sa réalité. Il n'y a pas d'âge limite pour utiliser cet espace élargi de temps et de liberté pour chercher une qualité de vie accrue pour soi et pour les autres.»

De plus en plus nombreuses et jouissant d'une vitalité améliorée, les personnes âgées sont des apports précieux à toute la société, grâce à l'expérience, la sagesse acquise, la justesse des opinions et la tolérance qui se construisent tout au long d'une vie. **C'est sur cette conscience de notre valeur personnelle et de la validité de nos contributions à la collectivité que nous devons miser pour influencer la mise en place de mesures sociales propres à améliorer notre sort et celui de l'ensemble des personnes âgées..**



Suite à la page 14

INONDATIONS

AIDE AUX SINISTRÉS

L'AREQ vient en aide aux personnes sinistrées

L'AREQ a contribué à soutenir les personnes sinistrées du Richelieu, soit par une aide, soit par une implication bénévole de ses membres.

AIDE FINANCIÈRE

Lors du Congrès de l'AREQ tenu à Québec, les personnes déléguées venant de toutes les régions du Québec ont répondu généreusement à une collecte de fonds pour soutenir les gens affectés par l'inondation. Un montant de 1800 \$ a été spontanément recueilli et ensuite versé à la Croix-Rouge, division Québec, pour les inondations du Richelieu. De plus, un montant de 500 \$ a été donné par le secteur Haut-Richelieu de l'AREQ. Une remise de chèque a été faite en présence de M. Germain Bonneau, bénévole très impliqué à la Croix-Rouge.

IMPLICATION BÉNÉVOLE

Grâce à l'initiative de M. Alain Gervais, gestionnaire des ressources bénévoles de la Croix-Rouge, division Québec pour l'opération inondation, l'AREQ Haut-Richelieu s'est empressée de diffuser le plus rapidement possible sa demande de bénévolat. Cette requête consistait en un recrutement rapide de plus de 150 bénévoles issus principalement du Haut-Richelieu ou d'ailleurs en Montérégie afin d'in-

tervenir auprès des sinistrés.

Quelques personnes ont donné leur nom pour recevoir d'abord une formation abrégée de 3 heures afin d'être reconnues comme bénévoles aptes à accueillir et à reconforter les sinistrés tout en les aidant à remplir un formulaire pour obtenir de l'aide tangible en hébergement et/ou en alimentation.

L'AREQ a voulu ainsi apporter à ses membres et à toutes les personnes qui vivent ces moments de grande inquiétude et de profond désarroi toute la compassion et tout le soutien nécessaires.



Germain Bonneau, responsable à la Croix-Rouge et Raymond Forget, président de l'AREQ Haut-Richelieu

À la suite de l'assemblée générale sectorielle...

Vos représentants au Conseil sectoriel sont :

Président : Raymond Forget

1er vice-président : Michel Cartier

2e vice-présidente : Marcelle Imbeau

Secrétaire : Irène Leblanc

Trésorier : Jacques Meunier

1ère conseillère : Louise Barbeau

2e conseillère : Françoise Boucher-Gervais

Conseillère (non élue) : Claudette Toutant



LES VOYAGES DE L'AREQ

Cette année, voici les sorties que je veux organiser pour vous :

Octobre : *La route des vins*

Novembre : *Le salon du livre, avec souper*

Janvier : *Souper à la salle Édouard-Fortier servi par les élèves du cours de cuisine de la Polyvalente Armand-Racicot*

Plus de précisions vous seront apportées lors de la non-entrée au mois d'août.

Pierrette Cloutier



Cette année, le mouvement Laure-Gaudreault a fait trois dons de 1 000 \$ chacun : à la maison Hina, au centre de bénévolat d'Iberville, et au centre de bénévolat de Marieville. *Huguette Massé*



Plan provisoire d'action et de cohésion



AXE 1

Réactiver le dossier de l'indexation

AXE 2

Défendre les services publics, particulièrement en santé

AXE 3

Faire reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société

Note : Un comité sera formé pour trouver les moyens d'actions en lien avec ces orientations.

À la suite de l'assemblée générale régionale...

Vos représentants au Conseil régional sont :

Présidente élue : *Christiane Potvin-Lapalme*

Tous les présidents de secteurs, forment le conseil régional.

Parmi ces présidents, sont nommés les membres du conseil exécutif

1ère vice-présidente : *Carole Dufour*

2e vice-président : *Pierre Picard*

Secrétaire : *Viateur Sauvé*

Trésorier : *Raymond Forget*





Membres

Rita Bisailon-Dextraze,
mère de René et Hélène Dextraze

Non-Membres

Normand Milot, beau-père de Michel Walsh

Cécile Sénécal-Tremblay,
mère de Huguette Tremblay,
belle-mère de Monique Laramée-Tremblay

Mario Laguë, conjoint de Pierrette Lapointe-Laguë

Thérèse Brosseau-Lemieux,
mère de Pauline Lemieux-Bergeron et de Nicole Lemieux-Girard

Loyola Pauzé, conjoint de Nicole Brisson

Estelle Grégoire,
mère d'André Messier et de Aline Messier-Monty,
belle-mère de Denyse Gagnon-Messier et de France-Line Barrière

Pierrette Racine Guertin, mère de Georges-Aimé Guertin

«Je ne meurs pas,
j'entre dans la vie.»
Thérèse de l'Enfant-Jésus

**Si vous apprenez
le décès d'un
membre de
l'AREQ
ou d'un de ses
proches...**

communiquez avec
Raymond Forget
(450) 347-0588

suite de la page 11... Citoyennes à part entière pour toute la vie

Sinon, le manque d'implication des personnes âgées dans les processus qui déterminent leurs besoins, une fois qu'elles atteignent le statut de «client» du réseau de la santé et des services sociaux, ces derniers peinent à tenir compte des activités déterminantes pour l'identité de la personne. Cette réduction des personnes âgées à leurs seules incapacités et pertes, aux dépens de leurs autres identités, influence grandement la façon dont elles sont traitées dans les pratiques hospitalières ou de maintien à domicile. (On y entend souvent «la fracture de hanche de 82 ans» ou «la petite madame démente»...) Dans un tel contexte, les personnes âgées commencent à perdre leur estime de soi et le sens même de leur existence.



Fortes d'une vision de nous-mêmes plus réaliste, parce que dégagées du souci d'être approuvées par quiconque, nous devenons des âgées «agissantes» qui s'assument, s'estiment et s'activent. Des personnes capables de se mobiliser pour influencer celles et ceux qui décident des grandes politiques nous concernant. Joindre nos actions à celles d'autres groupes pour atteindre plus de sécurité économique, mais surtout pour œuvrer à la construction d'une collectivité humaine, prouve que le renouveau de demain peut venir aussi de nous, les plus âgées. Par cette capacité à influencer notre vie jusqu'à sa fin, nous témoignons que chaque être humain est plus beau que son apparence et beaucoup plus vivant que sa santé déclinante.

Ce texte et les citations sont inspirés de «Osez être ronde. Bien vivre avec son poids» LÉR 2008, Diane Lesage, enseignante à la retraite. Extrait cité dans L'ÂGE GRAND De la négation à l'évolution. FFQ.

À VOTRE AGENDA, d'ici le prochain TRAIT D'UNION

Pour les dates : Voyez vos «Petites Archives» des activités de l'AREQ.

Pour les heures :

- Les déjeuners-conférences ont lieu à 8h30, les causeries, vers 9h00.
 - À la Non-Rentrée, on se donne rendez-vous à 10h30 au pavillon Dextraze du Campus Fort-Saint-Jean pour l'accueil et la visite des kiosques d'information ; on dînera à 12h00.
 - Les Aînés fêtés seront rejoints par courrier ; ça commencera par un petit déjeuner à 9h00.
 - L'accueil des nouvelles personnes retraitées aura lieu à 11h00. Venez recevoir un ancien jeune confrère ou une ancienne jeune consœur de travail dans nos rangs.
- Il y a, cette année, 32 nouvelles personnes retraitées. On dînera à 12h00.

Pour les réservations :

On vous contactera par téléphone ou par courriel pour les activités qui nécessitent une réservation, donc pour la Non-Rentrée, l'accueil des nouvelles personnes retraitées et la célébration pour les défunts.

Modification à l'assurance collective

suite de la page 7

À la suite de l'assemblée générale de mai, le comité directeur aura à décider de la tenue d'une rencontre d'information sur notre régime d'assurance; s'il y a lieu, les détails vous seront fournis en temps opportun.

Rappel aux membres de moins de 65 ans :

En raison des modifications apportées à vos protections en date du 1er avril, vous aviez 90 jours pour vous inscrire auprès de la RAMQ,

sauf si vous avez accès à un régime collectif privé pour les médicaments, par exemple par l'entremise de votre conjointe ou conjoint. Si vous n'avez pas encore réalisé votre démarche d'inscription à la RAMQ, nous vous invitons à le faire sans tarder. Si vous dépassez le délai de 90 jours, les montants déboursés pour des médicaments durant cette période ne vous seront pas remboursés par la RAMQ.

Robert Godin

Nouvelles primes SSQ applicables à compter du 1er juin 2011

Primes SSQ, pour le Régime A – Assurance maladie.

Elles visent, sans distinction, l'ensemble des personnes assurées.

PROTECTIONS	PRIMES
individuelle	27,53
monoparentale	32,59
familiale	50,02

La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes.

COLLOQUE INTERSECTORIEL

Le 14 avril 2011, ce Colloque, organisé par 5 secteurs de l'AREQ montréalaise, eut lieu au Complexe Patenaude, à Candiac.

Dix personnes de notre secteur y participaient. Raymond Forget et Irène Leblanc étaient de l'équipe organisatrice. Plus de cent personnes ont assisté à cet important questionnement qui aboutira éventuellement sur un choix de société. Des ateliers et quatre panélistes nous ont plongés dans un monde d'intériorité, de densité, de profonde réflexion sur les choix de fin de vie.

Mme Christiane Brincks, responsable du socio-politique et de la condition des femmes à l'AREQ nationale, nous présente la position de l'AREQ exprimée en Commission parlementaire sur le

découvre une nouvelle personne.

Le mystère de la personne transparaît ; une densité, une profondeur que l'on ne connaissait pas. La fin de vie, c'est un rendez-vous avec la densité de ce que nous sommes... C'est une occasion de grandir, de continuer sa responsabilité d'homme. Ma vie, c'est ma vie, jusqu'à la fin.» C'est pourquoi le Dr Vinay croit que l'euthanasie est rarement la seule solution.

Mme Suzane Faucher témoigne de l'accompagnement de son oncle.

Présente jour et nuit durant 5 jours au chevet de son oncle, elle n'a senti ni fatigue, ni sommeil. De l'écoute, des échanges, des prières, surtout la nuit, son oncle lui racontait des anecdotes de sa vie passée. Elle découvrait son oncle.

sujet. «Ni pour, ni contre l'euthanasie et le suicide assisté. Les soins de fin de vie sont au cœur de la réflexion de l'AREQ.»

Le Dr Vinay, oncologue aux soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame, témoigne du cheminement de personnes qui, au début de la phase terminale, réclament le suicide ou l'euthanasie, alors que, dans l'accompagnement en soins palliatifs baigné d'écoute, d'affection, de respect de la dignité humaine, de soulagement de la douleur, ces personnes évoluent. La peur de la solitude, de la souffrance, la révolte fait place à la sérénité, à la paix avec eux-mêmes, avec leurs proches, heureux de vivre à plein jusqu'au dernier souffle. «Dans la maladie, les longues souffrances, les choses futiles s'envolent. Des petites voix viennent du passé, des choses importantes ressortent. Le malade évolue, la famille évolue et

Le dernier jour, agitation ; même dans le coma, Suzane continue de lui parler.

Vers la fin de la journée, reprise de conscience et il exprime le désir de partir. Prière avec lui, toucher, il est calme, serein.

Même après la mort visible, désir de rester en présence. Moment inoubliable qui rend plus forte dans la vie.

La mort n'a plus le même visage pour Suzane.

L'AREQ contribue à un débat serein, ouvert et démocratique, dans un processus rigoureux soigneusement préparé, en proposant un éclairage sur l'euthanasie, le suicide assisté et les soins palliatifs afin que ses membres se préparent à des prises de position libres et libérantes, lorsque le moment sera venu de voter. La réflexion continue...

Louise Barbeau